صبح کا ناشتہ ضرور کریں جس کی ٹوٹل کیلوریز 400 کم سے کم ہوں۔ صبح کے ناشتے میں آپ کیا کچھ کھا سکتے ہیں۔

✓ جام روٹئ چاے آملیٹ

✓ روٹی سالن چاے ابلا انڈہ

✓ چاے پراٹھا چنے حلوہ ابلا انڈہ

✓ پراٹھا ملائ چاے انڈہ ابلا اندہ

دلیہ ، سیب ، کھجور ابلا انڈس✓

نان ، پاے چاے ابلا انڈا ✓

دال چاے پراٹھا انڈا ✓

انڈہ پراٹھا چاے ✓

تین سے سات گھجور ۔ دلیہ ✓

اک فل گلاس نیم گرم پانی ضرور پئیں سردیوں میں صرف پانی کی کمی سے ھائ بلڈ پریشر کے ایشوز زیادہ ھوتے ھیں۔

0307-8162003